



DHAMMAVIHĀRĪ  
BUDDHIST STUDIES

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (6) :  
*Perenungan tentang Dhamma-Dhamma*  
*Bagian Rintangan-Batin*

Dhammānupassanā Nīvaraṇapabba  
(MN 10.9)

*“santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘atthi me  
ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ti pajānāti, asantaṃ vā  
ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ  
thinamiddhaṃ’ti pajānāti,*

**Ketika kemalasan-dan-kantuk eksis di dalam dirinya, dia mengetahui, “*Ada kemalasan-dan-kantuk di diri saya.*”**

**Ketika kemalasan-dan-kantuk tidak eksis di dalam dirinya, dia mengetahui, “*Tidak ada kemalasan-dan-kantuk di dalam diri saya.*”**

*yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatinaṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.*

**Dan bagaimana kemunculan dari ketidak-munculan kemalasan-dan-kantuk, dia juga mengetahuinya. Dan bagaimana penyingkiran kemalasan-dan-kantuk yang telah muncul, dia juga mengetahuinya. Dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan kemalasan-dan-kantuk yang telah disingkirkan, dia juga mengetahuinya.**

*santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi  
me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ti pajānāti,  
asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ  
‘natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ’ti  
pajānāti,*

Ketika kebingungan dan penyesalan eksis di dalam dirinya, dia mengetahui, “*Ada kebingungan dan penyesalan di dalam diri saya.*” Ketika kebingungan dan penyesalan tidak eksis di dalam dirinya, dia mengetahui, “*Tidak ada kebingungan dan penyesalan di dalam dirinya.*”

*yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.*

Dan bagaimana kemunculan *dari* ketidak-munculan kebingungan dan penyesalan, dia juga mengetahuinya. Dan bagaimana penyingkiran kebingungan dan penyesalan yang telah muncul, dia juga mengetahuinya. Dan bagaimana ketidak-munculan di masa depan kebingungan dan penyesalan yang telah disingkirkan, dia juga mengetahuinya.

*“santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchā ‘atthi  
me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti,  
asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchā ‘natthi  
me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti,*

Ketika keraguan eksis di dalam dirinya,  
dia mengetahui, *“Ada keraguan di dalam  
diri saya.”* Ketika keraguan tidak eksis  
di dalam dirinya, dia mengetahui, *“Tidak  
ada keraguan di dalam dirinya.”*

*yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti,  
yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti tañca pajānāti,  
yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti tañca  
pajānāti.*

Dan bagaimana kemunculan *dari* ketidak-  
munculan keraguan, dia juga  
mengetahuinya. Dan bagaimana  
penyingkiran keraguan yang telah muncul,  
dia juga mengetahuinya. Dan bagaimana  
ketidak-munculan di masa depan keraguan  
yang telah disingkirkan, dia juga  
mengetahuinya.

*“iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.*

Jadi, dia berdiam sebagai pengamat *dhamma-dhamma* di dalam kaitannya dengan *dhamma-dhamma* secara internal.

Atau dia berdiam sebagai pengamat *dhamma-dhamma* di dalam kaitannya dengan *dhamma-dhamma* secara eksternal. Atau dia berdiam sebagai pengamat *dhamma-dhamma* di dalam kaitannya dengan *dhamma-dhamma* secara internal dan eksternal



*samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī  
vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu  
viharati*

Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan *dhamma-dhamma*. Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kelenyapan *dhamma-dhamma*. Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan *dhamma-dhamma*.

*‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti  
yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.*

Atau perhatian-penuhnya  
senantiasanya dihadirkan, “*Ada  
dhamma-dhamma!*” Hanya  
sebatas untuk pengetahuan  
dan perhatian-penuh  
semata.

*Anissito ca viharati,*  
(Dan dia berdiam tanpa  
bergantung)

*na ca kiñci loke upādiyati.*  
(Tidak melekat pada apa pun  
di dunia)

*Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu  
dhammānupassī viharati pañcasu  
nīvaraṇesu.*

(Demikianlah, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam sebagai pengamat *dhamma-dhamma* dalam kaitannya dengan *dhamma-dhamma* yang berkaitan dengan lima rintangan-batin).

*Nīvaraṇapabbam niṭṭhitam*  
(Bagian rintangan-batin selesai)

# Penjelasan

- Dia mengetahui ketidak munculan niat-jahat yang telah disingkirkan oleh enam *dhamma* ini di masa depan ada melalui Jalan *Anāgāmī*.

*(imehi pana chahi dhammehi pahīnassa byāpādassa anāgāmimaggena āyatim anuppādo hotīti pajānāti.)*

- Kemunculan kemalasan-dan-kantuk terjadi karena perhatian yang tidak bijaksana terhadap ketidak-puasan dll. (*aratiādīsu ayonisomanasikārena thinamiddhassa uppādo hoti*)

•“Para *bhikkhu*, ada ketidak-puasan (kejenuhan), kelesuan, peregangangan, kantuk yang muncul setelah makan, kelambanan batin. Perhatian yang tidak bijaksana yang sering dilakukan berkaitan dengan hal tersebut, itu adalah nutrisi untuk kemunculan kemalasan-dan-kantuk yang belum muncul, atau untuk perkembangan dan untuk “menguatnya” kemalasan-dan-kantuk yang telah muncul.” (*“atthi, bhikkhave, arati tandī*

*vijambhitā bhattasammado cetaso līnattam, tattha ayonisomanasikārabahulīkāro, ayamāhāro anuppannassa vā thinamiddhassa uppādāya, uppannassa vā thinamiddhassa bhiyyobhāvāya vepullāyā”ti*)

• Lebih jauh lagi, enam *dhamma* ini menuntun pada penyingkiran kemalasan-dan-kantuk — (1) menangkap tanda tentang makan berlebihan; (2) perputaran sikap tubuh secara lengkap; (3) perhatian terhadap persepsi tentang cahaya. (*apica cha dhammā thinamiddhassa pahānāya samvattanti — atibhojane nimittaggāho, iriyāpathasamparivattanatā, ālokasaññāmanasikāro*)



•(4) tinggal di ruang terbuka; (5) persahabatan yang baik; (6) percakapan yang bermanfaat.

*(abbhokāsavāso, kalyāṇamittatā, sappāyakathāti).*

- Kemunculan kebingungan dan penyesalan terjadi karena perhatian yang tidak bijaksana terhadap ketidak-tenangan batin

*(cetaso avūpasame ayonisomanasikārena uddhaccakukkuccassa uppādo hoti).*

• Akan tetapi,  
penyingskirannya terjadi  
karena perhatian yang  
bijaksana terhadap  
ketenangan batin yang  
disebut *samādhī*.

*(samādhisaṅkhāte pana cetaso vūpasame  
yonisomanasikārenassa pahānaṃ hoti)*

- Lebih jauh lagi, terdapat enam *dhamma* yang menuntun menuju penyingkiran kebingungan dan penyesalan, yaitu (1) menjadi orang yang banyak pengetahuan (*bahussutatā*); (2) menjadi orang yang sering bertanya (*paripucchakatā*); (3) pengetahuan tentang *vinaya*; (4) bergaul dengan para senior; (5) persahabatan yang baik; (6) percakapan yang bermanfaat.

- Kemunculan keraguan terjadi karena perhatian yang tidak bijaksana kaitannya dengan *dhamma-dhamma* yang bisa menimbulkan keraguan (*vicikicchāṭhānīyesu dhammesu ayonisomanasikārena vicikicchāya uppādo hoti*).

- Akan tetapi,  
penyingkirannya terjadi  
karena perhatian yang  
bijaksana kaitannya dengan  
*dhamma-dhamma* yang  
baik dan yang tidak baik.

*(kusalādidhammesu yonisomanasikārena panassā  
pahānaṃ hoti).*

- Lebih jauh lagi, terdapat enam *dhamma* yang menuntun menuju penyingkiran keraguan, yaitu (1) menjadi orang yang banyak pengetahuan (*bahussutatā*); (2) menjadi orang yang sering bertanya (*paripucchakatā*); (3) pengetahuan tentang *vinaya*; (4) mengulang-ulang/meningkatkan keyakinan terhadap *Tiratana*; (5) persahabatan yang baik; (6) percakapan yang bermanfaat.

- **Jadi secara internal dst:**  
demikianlah, dia berdiam sebagai pengamat *dhamma-dhamma* dalam kaitannya dengan *dhamma-dhamma* dengan memahami lima rintangan-batin di dirinya sendiri; orang lain; satu waktu di dirinya di waktu yang lain di orang lain.

*(evaṃ pañcanīvaraṇapariggaṇhanena attano vā dhammesu, parassa vā dhammesu, kālena vā attano, kālena vā parassa dhammesu dhammānupassī viharati)*



- Selanjutnya, di sini, kemunculan dan kelenyapan rintangan-batin berhubungan dengan perhatian yang tidak bijaksana atau perhatian yang bijaksana berkaitan dengan fenomena yang indah atau fenomena yang tidak indah dll.

Selesai